

2019年5月 ★献立表★

*補食(時間外おやつ)は、飲み物とおせんべいやクッキー・パンなど出しています

しのめ保育園

日付	曜日	朝のおやつ		まいるのグループ		あかのグループ		みどりのグループ			3時のおやつ
		3~5歳児	1・2歳児	主食	主菜	副菜1	副菜2	汁物	デザート		
1	水					天皇即位の日					
2	木					国民の休日					
3	金					憲法記念日					
4	土					みどりの日					
6	月					振替休日					
7	火	豆乳	レーズン 豆乳	ご飯 (米、アマランサス)	春キャベツと豚肉の炒め物 (豚肩ロース、春キャベツ、玉葱、赤ピーマン、醤油、鶏がら、油)	南瓜とグリーンピースの甘煮 (南瓜、グリーンピース、醤油、砂糖)	ちくわの味噌マヨ焼き (ちくわ、味噌、マヨ)	すまし汁 (筍、わかめ、三つ葉)			パリパリかぶと 豆乳 (春巻き、サラダチーズ、小麦粉、油)
8	水	豆乳	バナナチップ 豆乳	ご飯 (米、押麦)	鱈の香味焼き (鱈、醤油、酒、みりん、生姜、おろしにんにく、ごま油、白ごま)	切昆布の煮物 (切昆布、人参、油揚げ、しめじ、醤油、砂糖、みりん)	新玉葱のサラダ (新玉葱、あさつき、おなか、ポン酢)	みそ汁 (白菜、えのき)			中華風カステラ 豆乳 (小麦粉、砂糖、卵、バター、B・P)
9	木	豆乳	昆布 豆乳	ご飯 (米、アマランサス)	厚揚げのみぞれ煮 (厚揚げ、豚肩ロース、大根、人参、しめじ、醤油、酒、みりん)	さつま芋のチーズソース焼き (さつま芋、ピザ用チーズ、牛乳、小麦粉、バター)	小松菜のお浸し (小松菜、人参、醤油)	みそ汁 (玉葱、ごぼう)			海老とにらの塩焼きそば 麦茶 (中華麺、もやし、海老、人参、にら、中華だし、おろしにんにく、塩、ごま油)
10	金	牛乳	チーズ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	鶏肉のマーナレード焼き (鶏もも、醤油、酒、マーナレードジャム)	アスパラとハムの炒め物 (アスパラ、もやし、赤ピーマン、ハム、鶏がら、塩、油)	キャロットラペ (人参、レーズン、レモン汁、酢、オリーブ油、砂糖、パセリ)	コンソメスープ (トマト、じゃが芋、玉葱)			ピロシキ風焼きパン 牛乳
11	土	牛乳	コーンフレーク 牛乳	豚肉チャーハン (米、豚ばら、卵、人参、醤油、鶏がら、おろしにんにく、塩、ごま油)			中華スープ (玉葱、にら、人参、えのき、きくらげ)		バナナ		マフィン 牛乳 (ホットケーキ粉、砂糖、牛乳、油)
13	月	牛乳	パン耳チーズ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	具だくさん卵焼き (卵、鶏挽肉、長葱、えのき、人参、豆乳、醤油、みりん、塩)	春キャベツの梅しらす和え (春キャベツ、しらす、梅干し、醤油)	ひじきと大豆の煮物 (ひじき、大豆、人参、油揚げ、醤油、みりん、油)	みそ汁 (大根、あさつき)			牛乳もち 麦茶 (片栗粉、スキム、砂糖、きな粉、黒蜜)
14	火	牛乳	ブルー 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	かつおの生姜煮 (かつお、生姜、醤油、砂糖、酒、みりん)	きんぴらごぼう (ごぼう、人参、さつま揚げ、醤油、みりん、白ごま)	胡瓜とわかめの酢の物 (胡瓜、わかめ、酢、醤油、砂糖、塩)	みそ汁 (ほうれん草、麩)			シュガーレーズンパン 牛乳
★15	水	りんごジュース	りんごジュース	菜飯 (米、菜飯の素)	豆腐のチキンナゲット (鶏ささみ、豆腐、卵、小麦粉、塩、ケチャップ、油)	レタスのサラダ (レタス、胡瓜、赤パプリカ、黄パプリカ、レモン、酢、オリーブ油、砂糖、塩)	新じゃがのバジル炒め (新じゃが、塩、バジル)	コンソメスープ (セロリ、人参、エリンギ、コーン)	オレンジゼリー (オレンジジュース、砂糖、寒天)		小豆のパウンドケーキ 牛乳 (小麦粉、バター、砂糖、卵、小豆、生クリーム)
16	木	牛乳	バナナチップ 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	かれいと筍の野菜あんかけ (かれい、筍、玉葱、もやし、チンゲン菜、赤ピーマン、醤油、砂糖、みりん、酒、中華だし、片栗粉)	切干大根とかにカマのサラダ (切干大根、胡瓜、かにカマ、ポン酢)	こんにゃくのおかか炒め (こんにゃく、しめじ、おなか、醤油、みりん)	鶏がら卵スープ (にら、卵、人参)			肉うどん 麦茶 (うどん、豚小間、あさつき、醤油、みりん、酒)
17	金	豆乳	コーンフレーク 豆乳	ご飯 (米、押麦)	豚肉の味噌蒸し焼き (豚肩ロース、味噌、みりん、酒)	ブロッコリーとカリフラワー/マヨ (ブロッコリー、カリフラワー、塩/マヨ)	春雨サラダ (春雨、胡瓜、人参、醤油、酢、砂糖、ごま油)	中華スープ (玉葱、しめじ、コーン)			セサミブレッド 牛乳
18	土	牛乳	チーズ 牛乳	スパゲティナポリタン (スパゲティ、玉葱、ウインナー、人参、ピーマン、ケチャップ、コンソメ、油)			コンソメスープ (じゃが芋、アスパラ、人参、玉葱)		はっさく		おなかおにぎり 麦茶 (米、おなか、醤油、塩、のり)
20	月	野菜ジュース	野菜ジュース	二色そばろ丼 (米、鶏挽肉、卵、醤油、砂糖、おろし生姜、油)		胡瓜のゆかり和え (胡瓜、ゆかり)	けんちん汁 (豆腐、大根、ごぼう、こんにゃく、人参、油揚げ、醤油、みりん、酒、油)				たらこマカロニ 麦茶 (マカロニ、たらこ、玉葱、しめじ、バター、醤油、のり)
21	火	麦茶	小魚 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	豚肉とにらの炒め物 (豚肩ロース、長葱、にら、醤油、みりん、酒、油)	もやしのなめ茸和え (もやし、人参、なめ茸)	南瓜のクリーミーサラダ (南瓜、マヨ、スキム、アーモンド、生クリーム、砂糖)	みそ汁 (高野豆腐、白菜)			カマンベールブレッド 牛乳
22	水	豆乳	昆布 豆乳	ご飯 (米、押麦)	サーモンの西京焼き (サーモン、味噌、砂糖、みりん、酒)	若竹煮 (筍、わかめ、醤油、みりん、塩)	ほうれん草の胡麻和え (ほうれん草、もやし、人参、黒ごま、醤油、砂糖)	すまし汁 (かまぼこ、長葱)			マシュマロコーンフレーク 牛乳 (コーンフレーク、マシュマロ、バター)
23	木	牛乳	パン耳きな粉 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	鶏肉のポン酢煮 (鶏もも、長葱、ポン酢、酒、生姜)	春大根のナムル (春大根、胡瓜、人参、白ごま、ごま油、おろしにんにく、塩)	たっぷりきのこのバター醤油炒め (エリンギ、しめじ、えのき、玉葱、醤油、バター)	みそ汁 (豆腐、油揚げ)			ラーメン 麦茶 (中華麺、なると、あさつき、醤油、酒、中華だし)
24	金	麦茶	コーンフレーク 麦茶	カレーライス (米、豚小間、じゃが芋、玉葱、人参、カレールー、牛乳、スキム、油)		コールスローサラダ (春キャベツ、胡瓜、人参、マヨ、スキム、塩)			グレープフルーツ		ハムチーズロール 牛乳
25	土	牛乳	チーズ 牛乳	焼き鳥丼 (鶏もも、長葱、醤油、砂糖、みりん、酒、おろし生姜、おろしにんにく、きざみのみ)			具だくさん味噌汁 (大根、人参、玉葱、しめじ)		バナナ		レーズン蒸しパン 牛乳 (ホットケーキ粉、砂糖、牛乳、レーズン、油)
27	月	豆乳	小魚 豆乳	ご飯 (米、押麦)	高野豆腐の炒め煮 (高野豆腐、豚小間、玉葱、しめじ、人参、さやえんどう、醤油、砂糖、みりん)	さつま芋のオレンジ煮 (さつま芋、オレンジ、オレンジジュース)	小松菜とちくわの和え物 (小松菜、人参、ちくわ、醤油、砂糖)	みそ汁 (きやべつ、えのき)			焼きビーフン 麦茶 (ビーフン、もやし、ベーコン、ピーマン、醤油、中華だし、油)
28	火	牛乳	ブルー 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	グリーンピース入り鶏つくね (鶏挽、豆腐、長葱、グリーンピース、片栗粉、醤油、みりん、おろし生姜、塩)	もやしのソテー (もやし、エリンギ、コーン、鶏がら、塩、油)	カラフルピクルス (胡瓜、人参、黄パプリカ、レモン汁、酢、オリーブ油、砂糖、塩)	みそ汁 (南瓜、玉葱)			ウインナーパン 牛乳
29	水	牛乳	バナナチップ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	鱈の南蛮漬 (鱈、片栗粉、玉葱、赤パプリカ、黄パプリカ、酢、醤油、砂糖、油)	チンゲン菜のピーナッツ和え (チンゲン菜、人参、ピーナッツ、醤油、砂糖)	コロコロはんぺんの磯焼き (はんぺん、醤油、みりん、青のり)	すまし汁 (長葱、麩)			たけのこご飯 麦茶 (米、筍、あさつき、醤油、みりん、塩)
30	木	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	豚肉の生姜焼炒め (豚肩ロース、もやし、人参、生姜、醤油、酒、砂糖、油)	千切り春キャベツ	ツナのジャーマンポテト (新じゃが、新玉葱、ツナ、コンソメ、塩)	みそ汁 (大根、油揚げ)			揚げうどん/オレンジ 麦茶 (うどん、油、ケチャップ、塩/オレンジ)
31	金	豆乳	レーズン 豆乳	ご飯 (米、押麦)	かじきのカレー風味焼き (かじき、小麦粉、油、塩、カレー粉)	アスパラの塩茹で/マヨ (アスパラ、塩/マヨ)	トマトと新玉葱のチーズ和え (トマト、新玉葱、サラダチーズ、オリーブ油、バジル、塩)	コンソメスープ (コーン、玉葱、えのき)			ミルクブレッド 牛乳

*都合により献立、材料など変更がある場合があります。

まいるのグループ

ちからのもとになる!

あかのグループ

からだをつくるのもとになる!
(身体を大きくしてくれる)

みどりのグループ

からだをげんきにする(病気から守ってくれる)

★15日(水)は、5月の誕生会です。